

PA

301

Bibl. cant. VS Kantonsbibl.

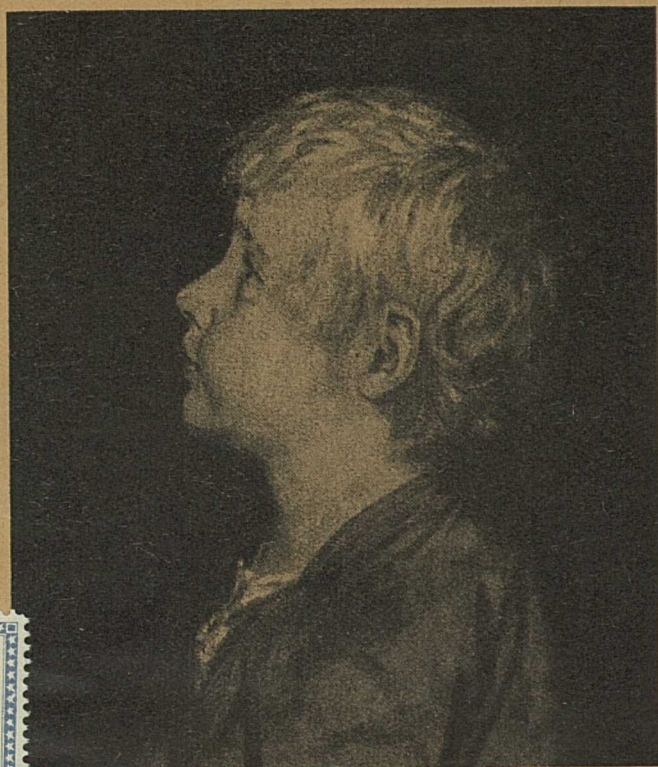



1010255133



# JEUNESSE SAINE ET FORTE

EXPOSITION DE L'HYGIÈNE DE LA JEUNESSE  
AU FOYER FAMILIAL



*Quelques pages sur des moyens simples et pratiques de sauvegarder  
et de développer la santé et la vigueur des enfants, dédiées aux  
PARENTS, par la Société valaisanne d'éducation abstinente* 

3352259

## *Pourquoi nous dédions ces pages aux parents*

Parce que c'est aux pères et mères que l'Auteur de la vie confie les jeunes existences qui grandissent au foyer domestique.

**«Le premier milieu naturel et nécessaire de l'éducation est la famille, précisément destinée à cette fin par le Créateur. De règle donc, l'éducation la plus efficace et la plus durable sera celle qui sera reçue, dans une famille chrétienne bien ordonnée et bien disciplinée, et son efficacité sera d'autant plus grande qu'y brilleront plus clairement et plus constamment les bons exemples.»** (Pie XI).

C'est donc aux Parents que revient l'honneur de **mettre dans les jeunes âmes les premières empreintes** qui restent très souvent ineffaçables.

Mais la plupart des pères et mères, surchargés de travail et accaparés par leurs devoirs, n'ont pas le calme et les loisirs nécessaires pour approfondir certaines questions concernant l'avenir de leurs enfants.

Voilà pourquoi ce **petit guide s'offre à eux pour les aider** dans leur tâche, non pour les dispenser d'agir. La lecture de ces pages les persuadera d'ailleurs qu'il ne s'agit que de choses simples et pratiques. Les questions difficiles et compliquées sont du ressort du médecin.

Les pères et mères qui feront ce nouvel effort éducatif goûteront leur **plus douce récompense** en voyant leurs enfants **se développer plus vigoureusement**.

En mettant les parents en avant, nous n'avons nullement l'intention de méconnaître le rôle bienfaisant considérable de leurs auxiliaires attitrés. Professionnels de l'éducation et de l'enseignement, **les instituteurs et les institutrices** auront à cœur, en collaboration avec la famille, d'intensifier cette action en faveur d'une jeunesse plus saine et plus forte.

Eux aussi ambitionnent comme principale compensation morale de leurs peines la joie de voir **s'épanouir plus vigoureusement** les vies confiées à leur sollicitude.

*Société valaisanne d'éducation abstinente.*





# Pourquoi?...

une EXPOSITION

## Jeunesse Saine et Forte

Nos enfants sont nos plus précieux trésors. Nous les surveillons anxieusement quand ils sont malades. Mais ne pouvons-nous pas **mieux sauvegarder leur vigueur** ?

Apparemment les jeunes sont actuellement mieux traités, mieux nourris, mieux soignés. Les écoliers sont examinés par le médecin scolaire. Il y a les mayens, les colonies de vacances.

Mais tout est-il pour le mieux ? Il y a **encore beaucoup de fautes** qu'on peut éviter ou atténuer, **beaucoup de faiblesses** qu'il faut soulager, de nombreuses négligences, même graves, qu'il faut réparer. Souvent les efforts pour la santé sont mal compris. Nous pouvons remédier à beaucoup de maux ; nous le devons.

Fort bien ! **Mais où prendre l'argent, le temps, le savoir-faire** ? Sans doute, les ressources sont souvent très modestes. Mais avec la même dépense, on peut par exemple acheter des aliments artificiels, peu recommandables, ou des produits naturels qui ont conservé toute leur valeur. Souvent on gâte les enfants avec des friandises nuisibles, au lieu de leur faire aimer nos fruits. Le temps ? Il ne manque jamais aux pères et mères dignes de ce nom. Le savoir-faire ? Le premier devoir des parents, c'est de bien élever leurs enfants.

Il faut nous convaincre qu'**avec de la bonne volonté**, malgré des moyens modestes, nous pouvons faire bien mieux.

Le but de ce tract et de l'exposition «Jeunesse saine et forte» est double : 1<sup>o</sup> «Offrir aux parents de bonne volonté **quelques règles pratiques** pour le bien de leurs enfants». 2<sup>o</sup> «Montrer comment on peut **mieux exploiter les richesses de chez nous**, dont quelques-unes nous sont données gratuitement par la Providence, dont d'autres, à force de travail, poussent en suffisance sur le sol valaisan».



PA. 301

# L'alimentation naturelle au foyer valaisan

Pour bien se porter, il faut bien se nourrir. Chaque ménagère le sait.

**Qu'est-ce que bien se nourrir ?** Manger beaucoup ? Non. On peut absorber le double de ce qu'il faut et être mal nourri. Il y a certes des enfants sous-alimentés, qui n'ont pas assez à manger. Mais le grand mal ici, c'est surtout **l'alimentation défectueuse**, c'est-à-dire le mauvais choix des aliments.

Pendant quelque temps, on recherchait les aliments **riches en azote**.

Puis c'était la mode des **aliments concentrés**, fournissant beaucoup de chaleur.

Beaucoup croient à la valeur des soi-disant fortifiants, même **des excitants**. Il y a quelque chose de vrai en tout cela. Mais on a poussé ces idées justes à l'excès ; on est arrivé ainsi à une **alimentation déséquilibrée**.

Voici, en peu de mots, **une alimentation rationnelle basée sur l'expérience** :

A. **Les aliments essentiels** suivants doivent former la base de notre régime :

Le lait, les légumes et salades, les fruits frais comme **aliments constructifs** ;

le pain complet, les pommes de terre et les farineux comme **aliments de force** ;

les corps gras, les sucres et les jus de fruits pour les gros efforts à fournir.

B. Puis il y a **des aliments complémentaires** qui viennent au second rang : fromage, œufs, noix, lard et viandes diverses.

C. **Pour assaisonner** tout cela, les fines herbes et les produits du jardin ; les produits exotiques seulement à défaut de condiments indigènes.

**Le secret de cette alimentation** consiste à **mieux exploiter les produits de chez nous**. Les aliments essentiels sont bon marché ; réservez les produits chers comme extras. Quant aux précieuses **VITAMINES**, inutile de les acheter en pharmacie au prix de l'or. Elles se trouvent largement dans les fruits frais et les légumes frais, dans le lait frais, dans la bonne nourriture paysanne.

N.B. — Lorsque vous devez travailler péniblement, augmentez les aliments de force qui ne coûtent pas cher, non pas la viande ou les œufs.

Il faut, bien qu'à contre-cœur, signaler **quelques grandes lacunes** dans l'alimentation de notre peuple : **Le régime est trop peu varié** ; on va au plus commode, au plus rapide, surtout quand on travaille dehors. A l'époque de la boucherie, on mange trop de viande, au lieu de distribuer la provision sur l'intervalle entre deux boucheries. On fait de même quand on a touché le fromage. Les ménagères ne savent pas encore tirer assez de parti du **jardin** qui pourrait être leur paradis. On recourt trop souvent aux **produits de fabrique** qu'il suffit de cuire vite suivant un « mode d'emploi ». **Les jeunes enfants sont mis trop tôt au régime des grands**. Mais leur corps délicat doit être habitué lentement aux aliments des adultes.

**L'alimentation artificielle des nourrissons** n'est qu'un pis aller. A défaut du lait maternel, c'est le lait de vache qui convient le mieux. Les erreurs dans l'alimentation en bas âge ont leur fâcheuse répercussion sur toute la vie.

L'ensemble de notre population ne nage pas dans l'or. Il est d'autant plus **nécessaire de bien choisir ses aliments, surtout pour les enfants**. Il est par exemple bon de restreindre la viande au profit d'autres aliments mieux adaptés et moins chers.

#### **Pour que la nourriture vous profite mieux :**

Mangez à heure fixe ;

Ne prenez rien en dehors des repas.

L'estomac n'est pas un malaxeur à jeu continu.

Bien mâché, c'est à moitié digéré.

Ne mangez ni trop chaud ni glacé.

Attendez pour le bain jusqu'à deux heures au moins après le repas.

**Le Père céleste** à qui remonte tout don mérite un **bénédicté** avant et un **merci** après le repas.

Rem. — Plusieurs savants pensent qu'une des principales **causes du cancer**, c'est une alimentation malsaine et une vie contraire à la nature.





## Le lait, boisson-aliment idéal

Les premiers mois, l'enfant ne vit que du lait maternel. Un docteur dit que les maladies de l'enfance font les trois quarts de leurs victimes parmi les bébés nourris artificiellement.

Et plus tard ? Kneipp dit : «**Le lait est le premier et le meilleur aliment** depuis l'enfance jusqu'à la vieillesse».

Savez-vous ce qu'il y a dans un litre de bon lait ? C'est merveilleux : 40 gr. de graisse de choix, ce qui donne 50 gr. de beurre ; 33 gr. de matière albuminoïde, soit la valeur de 2 œufs ; 50 gr. de sucre, autant que dans 12 morceaux de sucre blanc, mais plus précieux ; 7 gr. de sels minéraux si nécessaires aux os, aux muscles, aux nerfs. Enfin, dans le lait frais, il y a toutes les vitamines que réclame la croissance. En tout 130 gr. de matière nutritive de toute première valeur.

«En raison de sa constitution chimique et des propriétés biologiques d'une part, des observations sur sa consommation d'autre part, le lait doit être considéré comme un aliment d'une grande valeur nutritive qui répond particulièrement aux besoins de l'organisme de l'enfant.

Cette valeur nutritive tient au fait qu'il contient, en plus de ses albumines, sucres et graisses assimilables, une quantité suffisante de chaux, les vitamines A, B, C et D et les cinq acides aminés nécessaires à notre organisme.

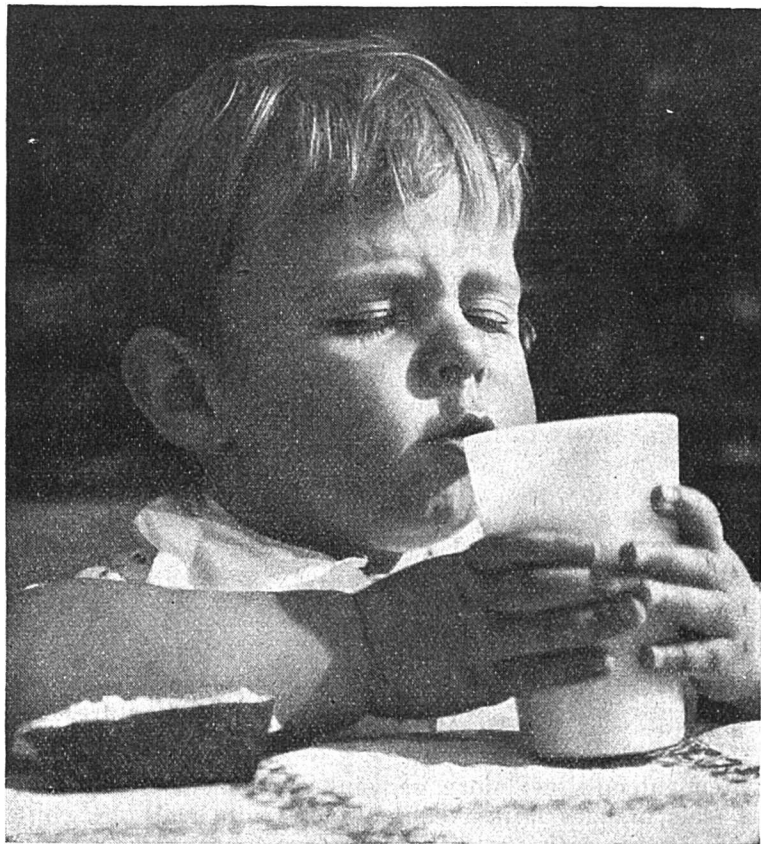
Ces propriétés, plus marquées dans le lait d'été que dans le lait d'hiver, en font un aliment indispensable à la croissance et à une dentition normales.

L'action favorable du lait chez les prédisposés à la tuberculose ou déjà atteints est probablement attribuable à sa richesse, non seulement en chaux et vitamines, mais en cholestérine.»  
(Hygiène alimentaire du Cartel romand H.S.M.)

En tenant compte de la qualité, le bon lait est **le meilleur aliment** et **l'aliment le meilleur marché**. Quel calcul faux que de vendre du lait et d'en priver ses enfants pour leur donner des produits de moindre qualité ! Ainsi pour nous procurer les aliments albuminoïdes nécessaires, il nous faudrait de la viande pour 60 ct., mais seulement du lait pour 20 ct.

**Le lait** est vraiment **pour les jeunes la boisson et l'aliment idéal**. On ne le dirait pas en voyant des parents le donner trop peu aux enfants, les en priver et leur donner en place jusqu'à du café noir avec quelques gouttes d'eau-de-vie.

C'est **en été** surtout que le lait est rare au village ; il faut remédier à ce manque. Car le lait nourrit, fortifie, fait pousser et désaltère.



**En Suisse**, on a beaucoup **propagé l'usage du lait**, aussi l'usage du lait scolaire. Y gagnent le paysan qui vend le lait, plus encore les enfants qui le boivent. Examinez avec soin les parties de l'exposition qui se rapportent au lait.

Du bon lait, s. v. pl., tiré proprement et conservé à l'abri des saletés. Un petit conseil : buvez le lait lentement.

# Oh! les beaux fruits du Valais!

**Le Valais produit** beaucoup de **fruits de choix**. Nous estimons de plus en plus les fruits comme dessert et friandise. Cela ne suffit pas. Il faut considérer les fruits frais bien mûrs comme des aliments indispensables dans une bonne alimentation.

«**Quel est l'aliment qui convient le mieux aux besoins de notre corps ? C'est le fruit frais.** Il est une source d'énergie considérable. Il est riche en vitamines et en substances minérales à prédominance alcaline.» (Dr H. Müller).

Les fruits ne sont donc pas des aliments de luxe ; ils doivent entrer au contraire dans notre régime journalier au même titre que les légumes.

La commission romande d'hygiène alimentaire constate que **la pomme suisse possède un goût et un parfum** supérieurs à ceux des pommes étrangères. Elle doit devenir notre fruit national. Que dire des fruits de nos coteaux ensoleillés et de la vallée du Rhône ?

«Les fruits corrigent d'une façon très heureuse les grands défauts de notre alimentation actuelle, composée trop abondamment d'aliments raffinés (sucre, farine blanche, pain blanc, pâtes, semoule) c'est-à-dire d'aliments appauvris en vitamines et en sels minéraux, particulièrement en substances alcalinisantes et trop riches en albumines et ils peuvent agir comme de véritables aliments-médicaments dans un organisme qui, à cause de cette nourriture incomplète, souffre d'une carence de vitamines, de sels minéraux ou de substances alcalinisantes.

C'est pourquoi il est peut-être recommandé de faire de temps en temps un jour de diète durant lequel on ne consommera que des fruits crus, des mets aux fruits et du cidre doux.»  
(Hygiène alimentaire du Cartel romand H.S.M.)

Bien entendu, cet éloge ne vaut pleinement que pour des fruits frais mangés crus. A défaut des fruits frais, les conserves et les fruits séchés sont encore recommandables.

En toute saison, **le cidre doux et le jus de raisin** méritent notre faveur. La commission romande désire que ces boissons soient données aux enfants comme «dix-heures» et comme goûter.

Les enfants qui ont pris l'habitude de ces boissons saines perdent le goût nuisible des friandises et ne contractent pas trop tôt l'habitude des boissons enivrantes. Pas de friandises !



**Les enfants aiment le doux.** C'est bien. Mais **le sucre qu'il leur faut, c'est celui des fruits** doux et acides. Beaucoup de sucre industriel nuit à la santé. «Les bonbons sucés à toute heure par les enfants sont une cause fréquente de troubles digestifs... et de carie dentaire.» (commission romande).

**Chaque vigneron valaisan devrait réserver à ses enfants une partie de sa vendange** sous forme de jus de raisin. Le vin fermenté ne leur convient pas.



**Les légumes verts** sont riches en sels minéraux et en vitamines. Ils sont un type d'aliments indispensables, ils sont **aussi nécessaires que les fruits**. Comparés au pain ou au lait, les salades, les épinards, les choux et autres légumes verts ne sont pas des aliments concentrés. Mais un moteur ne demande pas seulement de la benzine ; notre corps demande aussi une huile de graissage.

Les légumes verts sont les réparateurs des artères, du cœur, des reins.

Que les enfants reçoivent donc souvent des légumes verts, crus, si possible, ou cuits dans leur jus.

## Notre pain quotidien

Nous le demandons au Père céleste et travaillons pour le gagner. Du pain avant tout, plusieurs fois par jour, chaque fois qu'on a faim. C'est presque la moitié de notre alimentation.

Il importe que ce pain soit bon. **Le bon pain doit contenir tous les éléments nutritifs du blé ;** il doit être complet.

Un mot sur **les richesses contenues dans un grain de blé** : trois couches ligneuses enveloppent le noyau farineux. La couche nutritive extérieure contient surtout des matières de construction ; elle est riche en albumine et en sels minéraux. Au centre sont accumulées les réserves d'énergie, l'amidon. Quant au germe, il fournit de l'huile, des sels minéraux et des vitamines.

**Le pain blanc contient-il tout cela ?** Non ! Il lui manque le germe et une partie notable des couches extérieures. Il est pauvre en albumine et en sels minéraux. C'est un pain incomplet, comme le lait écrémé est incomplet. Dans le pain blanc, l'enfant ne trouve pas ce qu'il faut pour sa croissance et sa santé. Des médecins accusent **l'abandon du pain bis** d'être l'une des principales causes des dents gâtées.

Une observation dans le Val d'Anniviers. Les écoliers de la rive gauche de la Navizance usent en général de pain bis ou noir ; leurs dents sont en général en bon état. Par contre, sur l'autre rive où l'on mange surtout du pain blanc, les dents sont moins bonnes. Vous savez que l'état des dents est un indice de la santé.

**Il faut donc du pain complet** avec la farine du germe. Il est vrai qu'on a essayé avec le pain dit fédéral. Cet essai a-t-il été fait dans de bonnes conditions ?

**Revenons au bon pain de ménage encore amélioré**, qu'il soit cuit à la maison ou chez le boulanger. L'autre ne suffit pas à la santé des enfants, ni d'ailleurs à celle des adultes. C'est le pain blanc qui est un pain de fantaisie.

Mangez du pain rassis ; c'est le meilleur pour votre santé et votre bourse. Mâchez-le comme il faut, c'est-à-dire mangez-le lentement.



## La santé et la beauté par la propreté

On aime voir **un enfant propre**. C'est à la fois **beau et sain**. Il faut débarrasser notre corps de la malpropreté extérieure, comme des déchets des intestins et des reins. Quand on a pris l'habitude de la propreté, c'est facile ; on ne peut plus s'en passer. Dans le cas contraire, tout soin de propreté coûte.

**Voici quelques bonnes habitudes à prendre :**

**Chaque matin**, au saut du lit, on fait toilette à fond ; on se lave d'abord les mains au savon, puis on jette cette eau ; puis on se lave la tête jusqu'aux recoins, le cou, la poitrine.

En général, **on se lave les mains** avant les repas, après chaque travail salissant.

**Rincez la bouche**, surtout le soir, et **frottez vos dents** avec un linge ou une brosse.

**Un bain ou une douche** chaque semaine est très utile à la santé.

Ne **retenez pas l'urine trop longtemps**, et ne craignez pas de vous lever la nuit si le besoin s'en fait sentir. En été, ne buvez pas trop ; vos reins s'en trouveront bien.

Allez **chaque matin à la selle**. Le cabinet doit être tenu très propre. Quittez-le aussi propre que vous aimez le trouver en y entrant, et ne manquez pas de vous laver les mains.

**Pourquoi tous ces soins ?** D'abord parce que la peau vernissée de saleté ne laisse passer ni l'air ni la sueur. Ensuite parce que beaucoup de germes de maladies peuvent pénétrer dans le corps et y causer des troubles. Ne négligez pas les petites blessures.

**L'eau est la boisson naturelle**. Faut-il l'estimer peu parce que la Providence nous la donne abondamment ? Les Orientaux chez qui elle est rare savent mieux l'apprécier. Ne buvez qu'à une fontaine ou à une source sûre. En promenade, aux mayens, au travail, ne buvez pas à n'importe quel ruisseau. Supportez plutôt la soif pendant quelques heures. **L'eau malpropre contient beaucoup de germes de maladies graves.**

Il faut assurer **l'éloignement des ordures ménagères ou animales**. Les insectes qui font la navette entre ces ordures et nos personnes ou nos aliments transportent aussi des germes de maladies.



## De l'air pur et vivifiant

**L'air est notre aliment gazeux de tous les instants.**

Quelle merveille que nos poumons ! Un canal y conduit l'air ; des tubes ramifiés le transportent dans les profondeurs de la poitrine ; des milliers de vésicules pulmonaires font passer l'oxygène dans le sang. L'air des poumons doit sans cesse être renouvelé comme celui d'un feu allumé. **Respirer un air vicié, c'est se laver dans de l'eau malpropre.**

Savez-vous ce **qui vicie l'air** ? D'abord **l'haleine** des hommes et des animaux, surtout s'ils sont nombreux. Puis **toutes sortes de malpropretés**, de poussières, de matières qui pourrissent. Aussi **la fumée du tabac**.

**Bien respirer est un art :**

**Le nez**, non la bouche, est la porte d'entrée de l'air. Dans le nez, l'air se purifie, se réchauffe et s'humecte. Si vous ne pouvez pas respirer par le nez, il faut vous faire examiner par le médecin.

**Vivez au grand air.** L'air des champs et des forêts est très sain. L'air pur est aussi nécessaire qu'une bonne nourriture.

**Aérez souvent les chambres.** L'air le plus pur de nos montagnes ne profite pas aux gens qui vivent dans des maisons mal aérées.

**Évitez de passer brusquement du chaud au froid**, sans précaution. Toutes sortes de maux de gorge et des poumons, rhume, pleurésie, pneumonie sont dues à la terre humide, aux pieds mouillés, aux refroidissements.

**Dormez la fenêtre ouverte**, au moins pendant la belle saison. En été, passant de bon matin dans des villages, on voit des fenêtres closes et des lampes allumées. Ce n'est pas l'électricité qui améliore l'air corrompu.

Il est bon de s'habituer à respirer profondément.

**Les poumons sont surtout attaqués par la TUBERCULOSE.** Environ un septième de notre peuple meurt de cette terrible maladie ; celle-ci mine de plus la vie de milliers d'autres. **Qu'est-ce qui favorise la tuberculose ?** Ce qui affaiblit le corps et diminue sa résistance : les logements mal aérés et malpropres, la respiration défectueuse, l'excès de boissons alcooliques et l'abus du corps, le travail excessif et toutes sortes d'imprudences. Par contre, la sobriété et la chasteté, l'air pur, le soleil et la propreté, la bonne respiration, en général **l'hygiène pré-servent de la tuberculose**. Il faut préserver de ce mal surtout la jeunesse, plus exposée et moins résistante.

## Soleil et lumière

Les enfants, comme les fleurs des Alpes, prospèrent au soleil. Là où le soleil n'entre pas, entrera bientôt le médecin. **La lumière solaire** augmente le nombre des globules rouges du sang, colore et affermit la peau, assainit l'air et détruit beaucoup de germes nuisibles. Le soleil vous rend gai, dispos, vous met de bonne humeur.

Que le soleil entre largement, abondamment dans votre maison ! **Choisissez pour vos enfants la chambre la plus ensoleillée.** Placez plutôt à l'ombre le salon où l'on reste peu, que la chambre de famille où vos enfants passent de longues heures.

**Faut-il faire des cures d'air, prendre des bains de soleil ?** Oui, mais sans les excès qu'on voit souvent. Le soleil agit à travers un vêtement clair et léger ; il n'est pas besoin d'être nu. **Le bain de soleil en plein ne devrait être pris que sur l'ordonnance du médecin** et respecter toujours la pudeur due aux jeunes et au public. Le Dr Barbier avertit qu'il est dangereux de s'exposer nu au soleil.

**Les yeux sont les fenêtres du corps par où la lumière pénètre jusqu'aux nerfs.** Ces deux perles doivent être ménagées : Ne pas regarder trop fixement et longtemps des objets brillants ; ne pas lire de trop près ou de trop loin, ne pas prolonger trop un travail qui fatigue les yeux, etc. Veillez sur les objets, plumes, canifs, qui peuvent blesser l'œil des camarades.

**Les maladies, surtout la tuberculose, viennent à l'ombre et se guérissent au soleil.**

**Est-il bon de fumer ?** La première cigarette vous dit : Non. Le malaise que vous avez éprouvé est une espèce d'empoisonnement qui vous avertit. Ce malaise est vite atténué par l'habitude ; mais les mauvais effets s'accumulent. Chez 38 garçons de 9 à 15 ans, fumeurs de cigarettes, un médecin a constaté de nombreux troubles dans la digestion et dans le fonctionnement du cœur. **La mémoire en pâtit.** Le sommeil est troublé. Les fumeurs s'habituent facilement aux liqueurs fortes. Leur caractère s'affaiblit. **Nos poumons, si délicats, ne sont pas faits pour la fumée de tabac, et ceux des voisins non plus.** Les jeunes gens comme il faut recherchent des plaisirs plus sains, plus nobles, plus durables.



## La vie dans le mouvement

Le bébé emmaillotté, ligoté, bras immobiles et jambes serrées, est un pauvre petit prisonnier. Il faut **laisser aux jeunes membres la liberté** nécessaire pour que les muscles s'exercent. Le petit chat en fait autant en gambadant.

Lorsque l'enfant peut marcher, qu'il **joue en courant et en sautant** ! Ses forces se développent ainsi sans maître. Et s'il vous aide plus tard à des travaux faciles, que ce soit encore un jeu. **Un enfant, avant douze ans, ne peut pas encore fournir un effort continu.** Un travail prématuré arrête la croissance de ses os et affaiblit les muscles ; le corps reste plus petit.

A partir de 12 ans, **le travail modéré de nos jeunes campagnards** favorise la santé ; il développe les poumons, active la circulation et la digestion et les endure contre la fatigue et les intempéries. Un garçon de cet âge, ainsi qu'une fille, ne doit pas rester inoccupé. **L'oisiveté engendre l'ennui et porte au vice qui mine l'âme avec le corps.** Mais que le travail n'excède pas les jeunes forces !

**En dehors de l'école et du travail,** ce sont les **jeux de mouvement** qui sont à leur place : Saut, course, balle, etc. La promenade dans la belle nature peut donner satisfaction au corps et à l'âme. La luge, le ski et les patins valent cent fois mieux que la vie casanière près du poêle.

Les écoliers aiment **la gymnastique.** Bravo ! Elle **développe le corps** d'une façon régulière et correcte, réagit contre les attitudes défectueuses et rend plus robuste et plus habile. Les exercices respiratoires sont très recommandables.

Ma's nul besoin d'admirer les héros du sport pour les imiter. Laissez aux chiens, aux chevaux et aux poissons les records de vitesse, de force et de natation. **Votre corps est assez fort et agile s'il est un instrument docile de l'âme.**

**Le surmenage,** c'est-à-dire les sports violents prolongés et trop répétés nuisent à la santé. C'est surtout le cœur qui en souffre.

**Le bon sommeil répare les forces :** « Qui dort, dine ». Se coucher tôt, se lever tôt, c'est sain pour le corps et pour l'âme. On dort bien avec du linge propre, dans un lit pas trop chaud, avec un estomac peu chargé, la fenêtre ouverte. Pas de pensées troublantes au moment du coucher. Une bonne conscience et la pensée de la présence de Dieu préparent un sommeil calme et un doux réveil.



## Jeunesse sobre et chaste

## Jeunesse saine et forte

**Un enfant au regard pur**, propre dans ses gestes, ses paroles et ses pensées, c'est **un enfant heureux**. Il respecte son corps qu'il garde de toute souillure, son âme qui reflète l'image du Père céleste. Il se souvient qu'il est le temple de Dieu, le chef-d'œuvre du Créateur.

**Quel malheur d'abuser de son corps !** La fraîcheur, la force, la santé sont minées par le vice. Si un cultivateur blesse le jeune arbre qui perd sa sève, il le verra dépérir ; de même l'enfant qui abuse de son corps. Le docteur Lomry dit : « **Rien ne mine plus l'adolescence**, rien n'est plus funeste à la race, rien n'est plus désastreux pour le genre humain **que l'abus** ». Il cite le cas d'une trentaine d'écoliers qui avaient contracté ce vice : 12 ont été atteints de tuberculose ; 5 en sont morts ; plusieurs ont souffert de pleurésie grave. **Les suites naturelles de l'impureté sont dès ici-bas des châtements terribles.**

Heureux l'enfant et le jeune homme pur et chaste. Son courage est une source de bénédiction.

**Comment, cher enfant, resteras-tu chaste ?** Que faire ?

**Evite les camarades** qui ont besoin de cacher ce qu'ils font.

**Pas de paroles malpropres**, ni de vilains actes. Si tu as une question à poser concernant ton corps, adresse-toi à tes bons parents, à ta mère.

Reste **toujours vêtu convenablement** et baigne-toi décemment.

**Evite ce qui est excitant** : pas d'alcool, pas d'abus de sucreries, peu ou pas de viande.

Ne crains pas de **t'endurcir** au froid, au chaud, à la fatigue, et renonce quelquefois aux friandises, aux mets qui te plaisent.

Implore le **secours de Dieu** qui te voit partout et toujours. En te commandant d'être chaste, le bon Dieu veille sur ta santé aussi.

**Songe à la beauté d'un corps chaste**, d'une âme pure où Dieu se plaît à demeurer comme dans un temple.



## Les boissons des jeunes ne doivent pas être enivrantes

Du vin, du cidre, de la bière, tout cela, quelquefois avec l'eau-de-vie, se trouve à la portée des jeunes. Pourquoi ? On n'en sait rien. On suit la routine ; on dit que ça les fortifie et les rend intelligents ! S'il ne fallait que ça !

Ce n'est évidemment pas ce qu'il faut. Aujourd'hui les gens raisonnables s'en tiennent à l'avis des hygiénistes : **Aux jeunes, bien portants ou malades, aucune boisson alcoolique.**

La commission romande d'hygiène alimentaire dit : «**Les boissons alcooliques sont dangereuses à l'âge où l'organisme croît**, où l'individualité se crée, le système nerveux étant alors particulièrement vulnérable.»

«Les statistiques scolaires sont d'une redoutable sévérité à l'égard des élèves qui usent d'une façon régulière ou trop fréquente ou trop abondante de breuvages alcooliques, et la responsabilité des parents est gravement engagée dans un grand nombre d'insuccès.»

En s'abstenant des boissons enivrantes, les jeunes ne sont pas condamnés à mourir de soif : **Une bonne eau fraîche et claire, du lait, des fruits, des jus de fruits** non fermentés répondent largement aux besoins de leur santé.

D'ailleurs un garçon solide, une fille courageuse se font un plaisir de supporter quelquefois la soif ; même quand ils ont des boissons saines, ils savent se modérer, et **quand on leur offre du vin, du cidre ou de la bière, ils savent refuser résolument**, mais gentiment, poliment.

La commission romande d'hygiène recommande fort le cidre doux et le jus de raisin particulièrement aux jeunes.



**Réponse** de l'Académie de Médecine à cette question : Est-il bon de donner aux enfants des boissons enivrantes : vin, bière, cidre, eau-de-vie ?

L'Académie signale d'abord **les effets sur la nutrition** : «L'alcool a une action néfaste sur les fonctions digestives de l'enfant. Il trouble la nutrition intime de l'être en voie d'évolution. Il compromet ainsi son régulier développement alors même qu'il n'altère pas spécialement tel ou tel système organique.»

L'Académie dénonce ensuite **les ravages dans le système nerveux** : «L'alcool agit d'une façon spécialement nocive sur le système nerveux. Les observations nombreuses et concordantes démontrent que l'attention et le raisonnement sont rapidement altérés chez l'enfant sous l'influence de doses même minimes de ce toxique.»

L'Académie montre combien **le caractère, le comportement est troublé** : «En troublant les fonctions cérébrales supérieures, il affaiblit le pouvoir d'inhibition, fait naître une irritabilité spéciale et morbide et occasionne chez l'enfant l'indiscipline permanente ou les crises périodiques d'indiscipline grave, qui troublent dès lors son comportement, son caractère et sa moralité.»

Et voici la conclusion simple et catégorique de ces constatations : «**En somme, l'alcool est profondément nuisible à l'enfant.**»

Avec l'avis non moins clair : «Et il est hautement désirable qu'il puisse être **proscrit complètement du régime de tout être de zéro à seize ans.**»

Que pense l'Académie de ce qui convient à cet âge ? «**Les boissons naturelles de l'enfant sont l'eau et le lait...**»

## Ecoutez encore la voix trop oubliée de nos Evêques

**Mgr Egger**, Evêque de St-Gall, disait plus simplement : «Eloignez des enfants le verre qui, pour eux, contient **du poison**. Mettez en place le pot de lait et cette nourriture simple et frugale avec laquelle nos ancêtres sont devenus sains et forts.» En 1894, **les Evêques de la Suisse** disaient aux parents : Il est **absolument inadmissible** qu'on donne des boissons enivrantes déjà aux enfants.

# Une jeunesse saine et forte

connaît

ses amis,

**ce qui favorise son développement.**

Une **nourriture** naturelle, simple, tirée surtout du jardin et des champs.

Du **lait** propre et bien conservé et des produits laitiers non amoindris.

Du **pain complet** autant que possible, ou au moins du pain bis.

Souvent **des fruits**, des jus de fruits et des légumes.

La **propreté** de la personne et des vêtements, les soins raisonnables de la toilette.

**L'air frais et pur**, le fréquent séjour au grand air.

**Le soleil**, la lumière en abondance, le travail dehors.

**L'exercice**, l'effort, l'entraînement, les courses et les jeux de mouvement.

La **chasteté** de l'âme et du corps, des pensées pures, une bonne conscience.

**L'abstinence** de toute boisson alcoolique jusqu'à la fin de la croissance.

ses ennemis,

**ce qui nuit à son épanouissement.**

Des aliments artificiels, raffinés, trop transformés et chers.

L'usage habituel ou fréquent du thé, du café noir, des boissons excitantes ou artificielles.

La consommation habituelle du pain blanc et de farineux trop raffinés.

Les bonbons et autres friandises à tout propos.

La négligence, la malpropreté, le laisser-aller dans la personne et dans les effets.

Les longues heures dans l'air vicié, la fumée de tabac.

Les locaux sombres et humides, les habitudes trop casanières.

L'oisiveté, la peur de l'effort, la vie enfermée, la paresse qui est déjà une maladie.

Les mauvaises habitudes et les plaisirs grossiers, le vice solitaire.

L'usage, surtout habituel ou en quantité, des boissons enivrantes.

## *Aux jeunes des temps nouveaux*

Ces pages, nous les avons dédiées à tes père et mère. Mais c'est toi qui en as été l'inspirateur. **Sans toi, elles restent comme une semence jetée en une terre stérile.**

Tu ne connais plus l'existence simple et laborieuse de tes grands-parents. Mais tu ne jouis non plus de leur vie calme et paisible.

Autour de toi, pour toi, il y a plus de confort, de distractions. Mais tu vis aussi en des temps plus difficiles. Cela ne t'effraye pas. Tu sais qu'il est inutile de gémir et de te plaindre.

**La Providence te met en face de tâches neuves.** Avec la fidélité traditionnelle de notre peuple chrétien, avec le même esprit de progrès et de courage, tu acceptes la mission difficile de te frayer le chemin dans la vie.

Tes parents ne courent plus aussi vite que toi et voudraient souvent te retenir. Ne crois pas qu'ils sont pour autant ennemis de ton bonheur. Que ton ardeur et leur prudence, inspirée par la sollicitude maternelle de l'Eglise, soient tes compagnes inséparables ! C'est ainsi que tu es fort.

En offrant ces pages à tes père et mère absorbés par le travail, **nous faisons aussi appel à ta collaboration.** C'est de ta santé, de ta vigueur qu'il s'agit. Nous ne nous sommes pas interdit quelques allusions discrètes à la vie de l'esprit. Car tu n'es pas pareil à un gentil petit animal, peut-être quelquefois terrible. En parlant de ton bien-être corporel, nous ne pouvons pas oublier ton âme, souffle divin qui doit te diriger. Ce qui menace ta pureté, ton innocence, ton honnêteté, ne peut pas favoriser ta santé corporelle ; car le Créateur, qui t'a fait matière et esprit, a établi **une merveilleuse harmonie entre la vie corporelle et la vie de l'âme.**

La Suisse reconnaît clairement la nécessité de défendre son patrimoine spirituel. C'est toi et ceux de ton âge qui êtes ses plus précieux trésors. Les efforts éducatifs courageux et prudents forment l'œuvre fondamentale de cette défense. Sauvegarder ta santé, développer ta vigueur, cela te prépare aussi à ton rôle de défenseur. L'initiative « Jeunesse saine et forte » t'engage à fournir ta part **dans la défense spirituelle de notre peuple chrétien.**





Imprimerie-Lithographie  
Fiorina & Pellet  
Sion





